



Infos zu den Workshops vom 24. August 2006

Liebe Schülerinnen und Schüler

Wir freuen uns, euch 11 exklusive Workshopthemen anbieten zu können. Lest die Beschriebe bitte genau durch, wählt **vier** Trendsportarten, die euch interessieren aus und tragt sie im Anmeldeformular ein.

Wir werden uns bemühen, die Gruppen so zusammenzustellen, dass ihr an zwei der gewählten Workshops teilnehmen könnt.

Weitere Infos zu den Workshops findet ihr unter www.move-it.ch.vu.

Wir wünschen euch viel Vorfreude und einen spannenden, lehrreichen Workshoptag!

Team Bewegung, Schulhaus Ost

Akrobatik



Jeder kennt die muskelbepackten kraftstrotzenden Akrobaten aus dem Circus – wir suchen einen Weg, um mit einem minimalen Kraftaufwand die eindrücklichsten Akrobatikfiguren auszuführen.

Wir werden einerseits das eigene Gleichgewicht trainieren und fördern und andererseits in der Partnerakrobatik lernen, sich gegenseitig zu balancieren und balancieren zu lassen. (Kopfstände, Ellbogenstände, Handstände und die verschiedensten Partnerfiguren plus ein paar Pyramiden).

Voraussetzungen zur Teilnahme: keine körperlichen Beschwerden

Leitung:
Duo Scacciapensieri
Cornelia Clivio
www.akrobatik.ch

Einrad



Willst du die Faszination des Einradfahrens erleben?

Vom Anfänger bis zum Profi sind alle Interessierten willkommen!

Es wäre aber jedoch schön, wenn du schon fahren könntest, dann würdest du mehr profitieren.

Könnern lernen Tricks, die sich weiterentwickeln lassen.



Leitung:
Duo Scacciapensieri
Lorenz Matter
www.akrobatik.ch

Tenue: Turntenue & Turnschuhe, am besten solche über den Knöchel und mit möglichst dünner Sohle

Rope Skipping



What the hell is Rope Skipping?

Langweilig war Seilspringen bei Opa – und heute? Rope Skipping ist die neue Dimension des Seilspringens von übermorgen.

Sind Speed Rope, Double Under, Routine, Half Turn, Criss Cross oder Double Dutch Fremdwörter für dich?

Originelle Einzeltricks mit dem Single Rope – spektakuläre Zweierstunts mit dem Beaded Rope oder den mega Gruppenevent im Double Dutch – komm und probier es aus. Lass dich vom Rope Skipping – Virus anstecken.



Leitung:
Anita Fischer, Helene Schwarz
www.feelyourbody.ch

Tenue: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe

Diabolo



Diabolo, alle kennen es, viele können es.
Doch was kann man sonst noch mit so einem Ding tun?

In diesem Workshop hast du genau 3 Möglichkeiten:

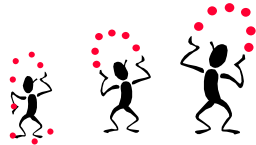
- entweder Du kannst schon Diabolo spielen und lernst neue Tricks dazu (für Profis auch 2 oder 3 Diabolos gleichzeitig)
- oder du kannst noch nicht Diabolo spielen und lernst endlich wie das geht
- oder du lernst, wie man mit dem Diabolo Comedy macht

Im Programm stehen eine kleine Einführung in Comedy und Übungen zum Thema Comedy sowie Kreativitätsübungen, um den eigenen Horizont zu erweitern und zu sehen, was man mit einem Diabolo sonst noch alles machen könnte.



Leitung:
Toni Caradonna
www.stuntcomedy.ch

Jonglieren



Jonglieren ist ja bekanntlich nicht ganz einfach. Und doch kann man mit etwas Übung die Schwerkraft besiegen! Lerne das faszinierende Spiel mit verschiedenen Gegenständen. Balancieren auf dem Kopf oder mit Ringen an Armen und Beinen zu rotieren - auch Bälle auf dem Finger zu drehen - die Möglichkeiten sind grenzenlos.

Die Technik dazu wird dir auf spielerische Art beigebracht.



Footbag

Footbag – das tolle Spiel für überall, einzeln, in Gruppen, je nach Lust und Laune. Willst du den richtigen Umgang mit dem Bag lernen oder deine Spielfertigkeit verfeinern, Spass haben und viele Inputs bekommen, bist du herzlich willkommen!

Wir beginnen mit dem Aufwärmspiel „Powerhack“, um das Ballgefühl zu trainieren. Wir lernen die Grundkicks Toe, Inside und Outside. Freaks können sich mit Freestyle Grundtricks wie Toedelay, Legover, Around the World, Mirage und Dipper Delay bekannt machen. Foursquare vermittelt uns das ultimative Gruppenerlebnis.

Ausrüstung: Möglichst feine, dünne, flache Schuhe, um den Ball zu spüren



Magic Moves

Robotdance, Slowmotion, Pantomime, Jacksonmoves (Moonwalk), Electric Boogie

Liebst du aussergewöhnliche Tanzschritte, Bewegungsabläufe, die du nicht unbedingt ohne weiteres in einer Tanzschule lernen kannst, bist du in diesem Kurs am richtigen Platz.

Nach diesen 2 Stunden und etwas zusätzlichem Training wirst du deine KollegInnen verblüffen können!

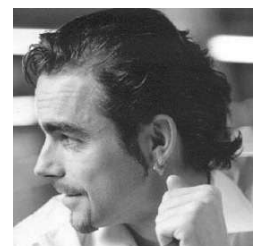
Ausrüstung: weiche, flache Schuhe



Leitung:
Christian Elliker „Criselli“
www.jongleur.ch



Leitung:
Severin Fischer, Basel



Leitung:
Romano Carrara
www.romanocarrara.ch

MTB/BMX



Bist du ein Velofreak? Möchtest du dein Velo perfekt beherrschen, lernen, wie man Hindernisse überwindet ohne abzustiegen? Dann bist du hier am richtigen Ort und herzlich willkommen! Fahrtechnik, Koordination, Bikespiele und Animationswettkämpfe sind Schwerpunkte in diesem Kurs.

Ausrüstung: verkehrstüchtiges Fahrrad, Velohelm, angemessenes Schuhwerk

Leitung:
Hansueli Kaufmann,
Suhr
www.rcgraenichen.ch

Salsa & Latin Beats



Hast du Lust auf einen Ausflug in die Karibik? Wir tanzen zur heissen Musik von Orsihas, Aventura usw. und lernen neue "Movimientos", "Pasitos" und Salsa – Grundschrirte. Mit Zutaten aus HipHop, Reaggaeon und Salsa kochen wir eine exotische Sauce (=Salsa). Wir tanzen alleine und auch zu zweit. Es dürfen sich natürlich auch Knaben anmelden - mutige Jungs, meldet euch!

Tenue: Bequeme Kleidung



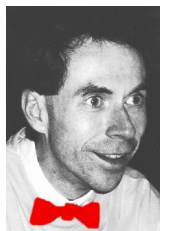
Leitung:
Tina Spillmann, Zürich

Stepptanz



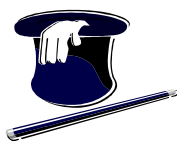
Zwei Schlägel eine Trommel, das kennen alle. Jedoch zwei Füsse und einen Fussboden? Ja, geschickt angewendet ergibt dies eine rhythmische Choreographie. Wow, Steppen! Die Technik des Steppens verbinde ich mit Musik aus der Swing-Ära, dem klassischen Bereich, Jazz wie auch Trip-Hop. Neben dem Spass am Tanzen fördert Stepp-Tanz das Selbstvertrauen, die Koordination und die Kondition.

Mitbringen: leichter Trainings- & Turnanzug, Ledersohlschuhe oder Gymnastikschläppli oder Socken – nicht barfuss, keine Gummisohlen!



Leitung:
Michel Mercier,
Solithurn

Zaubertricks



Hier erlebst du einen Zauberer, darfst eine Vorstellung geniessen und dann selber einige Tricks erfahren. Mit Christoph, dem Zauberer zusammen lernst du nicht nur die Tricks kennen, sondern kannst sie so lernen und vorführen üben, das du zu Hause oder für Freunde eine richtige Zaubershow zeigen kannst.

Lasse dich verblüffen und lerne, andere zu verblüffen!



Leitung:
Christoph Borer
www.christophborer.ch